

ОКСАНА КУДИНА, доцент кафедры акушерства и гинекологии БелМАПО,
главный подростковый гинеколог г. Минска

ТОНКОСТИ ГИГИЕНЫ ДЕВОЧЕК

С самой первой минуты, как только ребенок появляется на свет, он встречается с окружающим миром: воздухом, водой, запахами, микроорганизмами... Далеко не все является дружелюбным и полезным для человека. Защищать кроху от враждебных элементов среды обитания должна, в первую очередь, кожа — одна из основных барьерных систем организма.

Но у ребенка кожа находится в состоянии развития, поэтому ей труднее справляться со своими функциями — терморегулирующей, защитной, пигментно- и витаминообразующей, дыхательной и др.

Кроме того, кожа — это важнейший орган чувств

и основной резервуар влаги в организме ребенка. Вот почему так важно с первых дней жизни правильно ухаживать за кожей малыша.

НЕЖНЕЕ НЕЖНОГО

В раннем возрасте кожные покровы имеют ряд особенностей: тонкая дерма, роговой слой эпидермиса рыхлый и потому легко подвергается различным вредным воздействиям. Защитные функции кожи, и особенно ее бактерицидные свойства, снижены. Кислотная реакция кожи непостоянна, в норме ее pH у взрослых колеблется в пределах 4,1—6,0, а у детей этот показатель составляет 6,7.

Не менее важную роль, особенно у девочек, играют и слизистые оболочки. Они являются основным барьером на пути инфекций, сохраняя в норме микрофлору полового канала и обеспечивая нормальное функционирование и становление репродуктивной системы. Однако слизистые наружных половых органов

у малышей радикально отличаются от таковых у взрослой женщины.

Физиологические механизмы защиты — "затворы" гениталий — у девочек анатомически и функционально не развиты, автономные иммунные механизмы только формируются и их роль минимальна.

Многие мамы полагают, что у маленьких девочек не должно быть выделений из половой щели. Это не так. В норме во все возрастные периоды существует естественное и физиологическое отделяемое из влагалища, оно представляет собой экссудат влаги, слущенные клетки эпителия, ряд условных микроорганизмов, примесь мочи. В определенные периоды жизни возможны явления повышенного отделяемого из влагалища (гипертранссудация), что связано с меняющимся гормональным фоном у ребенка: в первые 3—4 недели жизни, в 7—9 и в 13—14 лет. Помимо этого, как нормальное явление, такое возможно у блондинок, полненьких девочек, склонных к аллергическим процессам.

Нужно знать эти особенности состояния кожи и слизистых, чтобы правильно ухаживать за ними и обучать девочку гигиене с самого раннего детства.

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Гигиена играет важную роль в профилактике воспалительных заболеваний наружных половых орга-



нов. Несоблюдение элементарных правил является основной(!) причиной этих заболеваний.

Самое главное — содержать область гениталий чистой, сухой, хорошо вентилируемой, не допускать перегревания и переохлаждения.

Многие мамы имеют разные представления о подмывании ребенка. Одни считают, что нужно мыть ребенка целиком, но ни в коем случае не трогать половые органы, другие моют его каждый день от ушей до пяток... хозяйственным мылом.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ТАКОВЫ:

- У ребенка должны быть только свои мыло, мочалка, полотенце.
- Детское белье нужно стирать отдельно от нижнего белья взрослых членов семьи.
- Подмывание половых органов ребенка необходимо производить только проточной водой, а не в ванне или в тазике. Для самых маленьких воду нужно кипятить. Наружные половые органы следует обмывать ежедневно перед сном и после каждого акта дефекации, т.к. попадание фекалий на слизистую половых органов чревато развитием воспалительного процесса — вульвовагинита. По той же причине нужно очень внимательно следить за состоянием подгузников у ребенка. Проводить обмывание необходимо от низа живота к заднему проходу и под текущей струей воды. Перед этим необходимо тщательно вымыть свои руки. В моей практике был случай сильнейшего раздражения слизистых вульвы, когда мама поспешила подмыть ребенка, слегка сполоснув руки после разделки болгарского перца, среди которого попался стручок жгучего.

Очень важный вопрос: чем мыть ребенка? Подмывать — чистой водой без добавления марганцовки, соды или каких-то других дезинфицирующих средств. Их попадание на слизистые вообще недопустимо.

МИНУС МЫЛО...

Для гигиены гениталий следует использовать только детское мыло или специально разработанные средства. Сегодня таким

является жидкое мыло для интимной гигиены "Сугелла полиджин". Оно специально предназначено для девочек от года до периода наступления менструации и для женщин периода менопаузы.

Кстати, эта гигиеническая линия разработана и для других возрастов, а также для беременных — с учетом состояния микрофлоры наружных половых органов в определенные периоды жизни женщины. Есть средство и для интимной гигиены мужчин.

При наличии раздражений, опрелостей девочку можно подмывать слабыми травяными растворами ромашки, календулы, шалфея, но ни в коем случае не пересушивать кожу. Совершенно недопустимо использовать хозяйственное мыло, антибактериальные мыла, средства для интимной гигиены, предназначенные взрослым.

Вообще, при туалете наружных половых органов у девочек до 7 лет, пока слизистая половых органов очень уязвима, не рекомендуется постоянно употреблять мыло. Даже высококачественное детское приводит к ощелачиванию и высушиванию покровов, может спровоцировать развитие алергодерматозов вульвы. Мыло применяется только при необходимости (после акта дефекации), а когда девочка станет постарше — при общем туалете раз в неделю. И наносить его следует только на наружную поверхность больших половых губ, исключая попадание в половую щель.

...ПЛЮС КРЕМ

После водных процедур кожу ребенка необходимо просушить, протереть паховые и ягодичные складки свежим чистым полотенцем и при необходимости смазать детским кремом. Сегодня в аптеках и магазинах огромный выбор детских кремов и мазей, но нужно помнить простое правило: чем меньше ароматических и цветочных добавок входит в состав детского крема, тем лучше. И не забывайте смотреть на срок годности. От опрелостей в недавнем прошлом кожу наружных половых органов и кожные складки припухливали тальком. По современным

представлениям, так делать не следует, использовать для этих целей прокипяченное оливковое или персиковое масло или специальный детский крем.

Очень часто мам волнует вопрос: что это за беловатый налет в бороздках между малыми и большими губами, который остается даже после туалета? Уж не признак ли воспаления или молочницы? Напрасные тревоги. Так выглядит секрет сальных желез наружных половых органов — смегма. Она выполняет важную защитную функцию. Скопившуюся смегму следует убирать небольшим марлевым тампоном, смоченным вазелином или прокипяченным маслом. Мыло применять нельзя. Выделение смегмы сохраняется и в старшем возрасте. Когда девочка подрастет, обязательно нужно рассказать ей о возможности появления таких налетов, а также белей, чтобы она не мучилась в неизвестности, стесняясь поговорить с мамой.

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНОЕ!

Следующим важным правилом является ежедневная смена нижнего белья. Детское белье должно быть только из натуральных волокон — хлопка, мягкого льна. Нижнее белье из синтетических материалов повышает риск воспаления наружных половых органов (неспецифический вульвовагинит). Синтетическое белье не способно впитывать выделяющийся секрет, что затрудняет процессы проветривания и терморегуляции и приводит к развитию дисбиоза. Не рекомендуется и белье, которое имеет на внутренней поверхности начес — частицы волокон могут натирать кожу и даже попадать во влагалище, вызывая воспаление.

Обучать малышку гигиеническим навыкам, туалету наружных половых органов следует буквально с первых дней жизни, чтобы эти ежедневные процедуры стали для нее естественным и обязательным условием. Это поможет избежать многих проблем не только в детстве, но и в период перехода к взрослой жизни, предотвратит массу заболеваний.